

駒ヶ根市民体力テスト

希望掲載時期	☒ 事前告知を希望 ☒ 当日取材を希望
日 時	令和8年9月3日(木) 受付 午後6時30分～ テスト開始 午後7時
場 所	泰成スポーツフロアー
参加者	市民
内 容	自身の体力・運動能力を把握し、運動習慣を身につけるきっかけと していただくため「市民体力測定」を開催します。 ○内容 <参加者共通> 握力測定・長座体前屈・上体起こし <64歳以下> 反復横跳び・20m シャトルラン・立ち幅跳び <65歳以上> 開眼片足立ち・10m 障害物歩行・6分間歩行 ○持ち物 上履き、タオル、飲み物等 ○申し込み 電話か市ホームページから 詳細は添付資料をご覧ください。

【問い合わせ】

長野県 駒ヶ根市 教育委員会 社会教育課 スポーツ振興係

(課長) 木下 (係長) 福澤 (担当) 唐澤

TEL : 0265-83-2111 内線 724 FAX : 0265-81-2181

E-mail : sports@city.komagane.lg.jp



駒ヶ根市PRキャラクター

「こまっぽ」



参加無料・当日参加OK!

市民体力 テスト



健康の目標づくりや生活改善の
きっかけにぜひご参加ください!

9月3日(木) 午後6時30分～
泰成スポーツフロアー

持ち物: 上履き、水筒、タオル

テスト内容

参加者共通

- 握力
- 上体起こし
- 長座体前屈

6～64歳

- 反復横とび
- 20m
シャトルラン
- 立ち幅とび

65～79歳

- 開眼片足立ち
- 10m
障害物歩行
- 6分間歩行



詳細はこちら

【お申込み・お問い合わせ先】
駒ヶ根市教育委員会 社会教育課
スポーツ振興係
Tel: 0265-83-2111 (内線724)